

## உபவாச மிருத்தல்

உபவாசம், ஒருபொழுது, நிர்ச்சலம் என்பன ஒரு பொருள் குறிக்கும் சொற்கள். உபவாசமிருத்தல் என்பது சில புண்ய தினங்களில் உணவை நீக்கி விரதம் அனுஷ்டிப்பதாகும். அதாவது வெள்ளி, சனி, ஞாயிறு, திங்கள் இக்கிழமைகளிலும், அமாவாசை, பெளர்ணமி, கார்த்திகை, சிவராத்திரி, வைகுண்ட ஏகாதசி, ஸ்ரீராம நவமி, தைப்பூசம், பங்குனி உத்திரம், மாசப்பிறப்பு, வருடப்பிறப்பு முதலிய விசேட நாட்களிலும் சில வைணவர்களும் சைவர்களும் தத்தம் ஆசார அனுஷ்டானங்கள் மூலமாய், மாயைத் திறத்தைப் பழித்தொழித்து திரிகரண பரிசுத்தம் ஏற்பட்டு இகபரங்களில் சுகவாழ்வு பெற்று உஜ்ஜீவிப்பதற்கு ஏதுவாகும்.

ஆனால், சுத்தமான ஆகாரம், ஜலம், காற்று இவை மூன்றும் இக்கலியுகத்தில் இப்போது மானிடர்க்கு இன்றியமையாதவைகளாய் விட்டன. தவிரவும், பல ஆகாரம் 'பழம் உட்கொள்வது' என்ற அர்த்தம் மாறி, பலகாரங்கள் (பக்ஷணங்கள்) பற்பல தட்டுகளில் ஏறிவிட்டன. உபவாசத்தின் மகிமைகுன்றி 'நிர்ஜ்ஜலம்' என்பதற்கு த்ருவ பதார்த்தமாயிராமல் (ஜலம் இல்லை) திட (கனமான) பதார்த்தங்கள் என்று பொருள் கொள்ளலாயிற்று. வெறும்நாளில் அரைப்படி அன்னம் புசிப்பவன் விரத்தினத்தில் குறைந்தது முக்கால்படி நிறையுள்ள தோசைகளாய் இட்டலிகளாய் நாசித்துவாரத்தின் கீழுள்ள குகையினுள் தள்ளிவிடுகிறான். "ஒருவேளை யுண்போன் யோகி; இருவேளை யுண்போன் போகி; மூவ்வேளை யுண் போன் ரோகி" என்னும் பண்டைக்காலத்துப் பழமொழியும் வழங்கி வருகின்றது. 'மீதூண் விரும்பேல்'

ஆர்ய வர்த்தம் என்கிற நமது இந்தியாவில் பண்டைக்காலத்தில் நித்யாநுஷ்டானபரர்களாயும், விரதசீலர்களாயுமுள்ள யோகிகள், மஹரிஷிகள், முனிபுங்கவர்கள், சுசீலர்கள் பலர் விளங்கியிருந்தனர். உபவாச மிருப்பவர்கள் ஏனைய தினங்களை விட மேற்கூறிய விசேஷ புண்ணிய தினங்களில் திரிகரண சுத்தத்துடனிருத்தல் வேண்டும். இவ்விதமாய் நடப்பின், மானிடர் அனைவர்க்கும் உயரிய அன்பு என்கிற கடவுளிடத்தே பக்தி யுண்டாவதற் கையமின்று. ஆகவே, ஆத்மலாபம் அடைவதற்கு சிற்சில தினங்களில் உபவாசமிருத்தல் சிறந்த சாதனமாகும்.

சரீராரோக்யம் வேண்டின், சிற்றுண்டிகளையும் இடைவேளைப் பானங்களையும் அறவே யொழித்து இருவேளை யுண்பதே சரியான மார்க்கம். அதுவே சிறந்த விரதம்.

அன்றியும், உபவாச மிருப்பதினாலேயே உடம்பைப்பற்றிய அநேக உபாதிகளை (வியாதிகளை) தடுத்துக்கொள்ளலாம்.

*"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய  
தற்றது போற்றி யுணின்"*

என்றார் நமது தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவ நாயனாரும். ஜீரணிக்கத் தகுந்த பக்குவமான

## உபவாச மிருத்தல்

உணவு உட்கொண்டால், மானிடர்க்கு மருந்தே வேண்டிய தின்றாம். உணவு வகையிலும், மரக்கறி பதார்த்தங்கள் பரி பக்குவமானவைகளாயும், முன்னோர் கூறியுள்ள விதிவிலக்குகளுக்கு விரோதமின்றியும் இருத்தல் வேண்டும். இன்றேல், வாதிப்பிரதிவாதிகள் (வியாதிகள், பெருவியாதிகள்) ஜனிப்பர். அப்போது அவர்களுக்குக் கொண்டாட்டம். வைத்தியர்களுக்குங் கொண்டாட்டம்! ஆள்பாடு எப்படியும் திண்டாட்டம்!

ஆனால், விரதமிருப்பதினாலேயே நோய்கள் ஒழிந்து சரீரம் குணப்படுமோ? என்கிற சந்தேகம் சிலருக்குண்டாகலாம். வயிற்றில் ஆகாரம் இல்லாதபோது நமது எண்சாணுடம்பில் நகசிகை பரியந்தம் (முடி முதல் அடிவரை) சேர்ந்துள்ள இதர அழுக்கு முதலிய அந்நிய பதார்த்தங்களும், மளையின் கழிவுகளும் உணவாக மாற்றப்படுகின்றன. இவ்விதம் ஜீரணமானவுடன், நோய்கள் நீங்கி சரீரம் சுகப்படுகின்றது. சித்த சுவாதீன மற்றவர்களையும் உபவாச மிருக்கச் செய்து (அதாவது இங்கு பட்டினி போடுவது என்பது பொருள்) குணப்படுத்தலாமென்றால், ஏனைய வியாதிகளை எவ்வளவு அற்பமாய் எண்ணவேண்டும்?

"உபவாசத்திற்கு மேற்பட்ட ஒளடதம் இல்லை. ஆகையால் உபவாசமிருப்பது மிகுந்த புண்ணியம் அளிப்பதாம். உபவாசம் சக்தியில்லாதவனுக்குச் சக்தியளிக்கும்; புண்பட்டவனுக்குப் புண் ஆற்றும்; நோயாளிக்கு ஒளஷதமாகும்: கோபிஷ்டனது கோபத்தை யகற்றும்; வறுமைப். பிணியால் அவதிப்படுபவனுக்கு செல்வங்கொடுக்கும்; தேகத்திலுள்ள அழுக்குகளை நீக்குவதற்காகவும், இந்திரியங்களின் விஷயப்பற்று நீங்க ஒருவேளை புசிப்பதையும், உபவாசமிருப்பதையும் விரதங்களாக மனிதர் கொள்கின்றனர்" என்று ஓர் நூலாசிரியர் எழுதியுள்ளார். 'உண்மையான நல்ல பசியானது தேக மனோ சம்பந்தமான வியாதிகளைக் கண்டிக்கிறது' என்று 'டாக்டர்' பட்டதாரியான சர்வ கலாசாலை போதனாசிரியர் ஒருவர் அறிவித்துள்ளார்.

விரத மிருப்பவர்கள் குறைந்தது பன்னிரண்டு மணி நேரமாயினும் யாதொன்றும் உட்கொள்ளலாகாது. விரதகாலத்தில் இறுதி பரியந்தம் தண்ணீர் மட்டும் பருகலாமே யன்றிப் பிரிதொன்றும் அருந்தலாகாது.

சிரவணம், படனம், மனனம் இத்தியாதிகளில் விரதகாலத்தைக் கழிக்க வேண்டும். ஸத்தகதா பிரஸங்கம், தேவார திருவாசகம், இராமாயணம், பாரதம், பாகவத, புராணப் பிரசங்கம் முதலியவை, கடவுள் வழிபாடுடைய பஜனைகள், காலக்ஷேபங்கள் முதலிய விடயங்களில் காலத்தைப் போக்க வேண்டும். உலகம் போற்றும் மஹாத்மா காந்தி யடிகள் காட்டியுள்ள சத்தியாக்கிரக விரதமும் இத்தகைய மகிமை பெற்றது. அன்றியும், மேற்கூறியபடி மட்டுமிதமின்றி, சிற்றுண்டிகள், பேருண்டிகள், பானங்கள் முதலியன உட்கொள்ளல் விரதத்திற்கு விரோதமானவை. எப்போதும் வெறும் சாப்பாட்டு ராமர்களாயும், குண்டோதரர்களாயும், அரிசி கொல்லும் இலாகாவிற் சேர்ந்த அறிவிலிகளாயும் இருக்கலாகாது.

ஆகவே, அன்பர்களே! இந்திய சகோதர சகோதரிகளே! நாம் உபவாஸமிருத்தலின் அருமை பெருமைப் பலன்களை அறிந்து கொண்டு கூடிய மட்டில் விரதத்தைச் சரியாய் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். முடியாவிடிலோ, தினப்படியில் சிற்றுண்டி விலக்கி

## உபவாச மிருத்தல்

---

இருவேளைக்கு மேல் உணவு கொள்ளாதிருத்தல் வேண்டும். மிதபோஜனம் தேகாரோக்யமளிக்கும். விரதானுஷ்டானம் காமக்குரோதாதிகளைக் கெடுக்கும்; இகபர சுகங்களைக் கொடுக்கும்.

ஓம் தத்ஸத்.

க. ஸ்ரீ துரைசாமி அய்யங்கார்.  
'ஸ்ரீரங்க விலாஸ், சைதாப்பேட்டை

ஆனந்த போதினி - 1923 (வ்) - டிசம்பர் மீ

---